

きゅうしょくだより

みんな大好き福井市学校給食

Facebookページ



令和4年11月
越廼小学校

秋も深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。秋の味覚もいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに、食事をしっかりと、寒さに負けない体づくりをしましょう。



11月21日(月)～28日(月)は、**福井市 学校給食週間**です。

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日がある11月の1週間を「福井市学校給食週間」としています。毎日の食事は、たくさんの人に支えられています。また、食事は食べ物の命をいただくことで成り立っています。学校給食週間では、給食について学び、感謝の気持ちがさらに深まるような取り組みを行いたいと考えています。この機会に、ご家庭でも給食の思い出などを話題にあげていただけたらと思います。

21日(月) 石塚左玄まるごと給食

食育の祖：石塚左玄のおしえ「一物全体食」を取り入れた給食です。「さつまいも」「かぶ」は皮をむかずに丸ごと、「煮干し」は頭からしっぽまで丸ごと使います。

食べ物は、どこも捨てずに丸ごと全部食べると体にいいですよ。
(「一物全体食」の訓え)



食育の祖：石塚左玄

22日(火) 友好都市給食【茨城県結城市】

2002年に福井市と友好都市提携を結んだ「茨城県結城市」はとうもろこしの名産地です。「コーン茶飯」は、しょうゆなどの調味料を入れたほんのり茶色のご飯に、とうもろこしが入っている茨城県結城市の学校給食人気メニューの一つです。



茨城県

24日(木) 地場産洋食給食

県産小麦『ふくこむぎ』入りのコッペパンに、福井県でとれた「真鯛のフライ」、「まいたけのソテー」、福井県の伝統食材『打ち豆』を入れた「コーンポタージュ」を組み合わせた給食です。

自分の住む地域でとれた食べ物はそこに住んでいる人に優しく新鮮で栄養たっぷりですよ。
(「身土不二」の訓え)



食育の祖：石塚左玄

25日(金) 地場産和食給食

福井市産『きやろふく(にんじん)』を使った「ツナの炒り煮」と、福井県産の里芋・大根・にんじんが入った「煮物」と、福井県産「梅干し」をおかずに入れた福井市産『いちほまれ』のおいしさをしっかり味わって食べましょう。

「日本一、ほまれ高きお米」になってほしいという願いがこめられています。

★11月から3月の給食のごはんは『いちほまれ』です♪



28日(月) 福いいネ! 給食

福井県産の豚肉が入った「ぎょうざ」と、塩こうじで味付けした「キャベツの塩こうじ炒め」、福井県でとれた大豆を使った豆腐・にんじん・ねぎを使った「中華スープ」が出てきます。デザートには福井県の学校給食で人気の「お米のムース」が登場♪ お米のムースには、福井県産『コシヒカリ』が使われています。



《給食の歴史クイズ》

1. 日本で最初に学校給食が始まったのはいつ?
ア. 明治22年(1889年) イ. 昭和22年(1947年)
2. 学校給食が始まった理由はどちらでしょう?
ア. 子どもたちが食事のマナーを学ぶため
イ. 弁当が持ってこれない子どもたちのため

《こたえ》 1:ア、2:イ
(明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、まずくてお弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎりや塩鮭などを出したのが、給食のはじまりといわれています。)

ひ ょうび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるもとなるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (き)	
1日 (火)	①ごはん ②いわしのうめに ③にしょくごまいりに ④すましじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 ④とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②ばいにく ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④えのきたけ たまねぎ	①ごはん ②こめでんぶん ②③さとう ③ごまあぶら ごま	586 25.1
2日 (水)	あげいりカレーライス 〔①ごはん ②あげいりカレーシチュー〕 ③やさいのうららドレッシングあえ (●うららのドレッシング) ④いりにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ②③にんじん ③ほうれんそう だいこん	①ごはん ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ●うららのドレッシング 【小麦 大豆 ごま】	645 22.6
3日 (木)	ぶんかのひ				
4日 (金)	①ごはん ②チキンのトマトに ③やさいのスープに ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②にんにく トマト(かん) ②③たまねぎ ③キャベツ にんじん セロリ ④りんご	①ごはん ②あぶら さとう ③じゃがいも	638 21.3
7日 (月)	①むぎごはん ②やしきしゃも ③こまつなのびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②ししゃも ④ぶたにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④たまねぎ しょうが	①ごはん むぎ ④さつまいも	592 24.8
8日 (火)	ソフトめんミートソースかけ 〔①ソフトめん ②ミートソース〕 ③カーポロネロともやしのソテー ④きなこめ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④だいず きなこ ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレー ③とうもろこし もやし カーポロネロ(くろキャベツ)	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦】 ②③④あぶら ④こめ さとう	756 30.0
9日 (水)	①ごはん ②やさしいゅうまい ③ホイコーロー ④わかめとうふのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ②③ぶたにく ③みそ ④わかめ とうふ ⑤ぎゅうにゅう	②とうもろこし ほうれんそう ②③しょうが ②③④たまねぎ にんじん ③キャベツ たけのこ ピーマン にんにく ④はくさい ねぎ	①ごはん ②ぶたあぶら てんぶん パンこ こむぎこ みずあめ ②③さとう ③あぶら	604 22.7
10日 (木)	①コッペパン ②ぶたにくのアップルソースいため ③ポテトチーズに ④ようふうスープ ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく みそ ③チーズ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ りんご ③パセリ ④にんじん キャベツ えのきたけ	①パン【乳 大豆】 ②あぶら さとう てんぶん ③じゃがいも	590 26.1
11日 (金)	①ごはん ②ミニはんぺんのあまからに ③だいこんのそばろに ④キャベツとしめじのソテー ⑤ぎゅうにゅう	②さつまあげ 【小麦 大豆】 ③とりにく ⑤ぎゅうにゅう	③だいこん しょうが こんにゃく いんげん ③④にんじん ④キャベツ しめじ	①ごはん ②③さとう ③てんぶん ③④あぶら	630 25.9

* は、そのほかのたべものです。 *油揚げには、大豆油を使用している場合があります。
*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。 *【 】はアレルギーです。
*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。 *ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
ほうれんそう	福井市	さつまいも	福井県	さといも	福井県	ごぼう	長野県	チンゲンサイ	静岡県
えのきたけ	福井市	キャベツ	福井県	じゃがいも	北海道	セロリ	長野県	しょうが	高知県
こまつな	福井市	だいこん	福井県	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県	にら	高知県
カーポロネロ (黒キャベツ)	福井市	にんじん	福井県	にんにく	青森県	パセリ	愛知県	ピーマン	高知県
きゅうふく (にんじん)	福井市	ねぎ	福井県	りんご	青森県	もやし	岐阜県	きゅうり	高知県
		まいたけ	福井県	はくさい	茨城県	なめこ	岐阜県	切干しだいこん	宮崎県
		こかぶ	福井県						

※都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。

◎ドレッシング、調味料等の成分

2日(水)	うららのドレッシング	しょうゆ 砂糖 醸造酢 ごま油 梅干し らっきょう酢漬け
15日(火)	オイスターソース	かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉 水
	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
	青じそドレッシング	糖類(砂糖、水あめ) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料抽出物
24日(木)	ポタージュの素	スイートコーンパウダー デキストリン 食用精製加工油脂 馬鈴しょでん粉 小麦粉 食塩 脱脂粉乳 粉末動物油脂 ぶどう糖 小麦たん白発酵調味料 砂糖 乳糖 全粉乳 キンコンソメパウダー チーズ ばたてエキスパウダー 乳等を主要原料とする食品 香辛料 調味料(アミノ酸等) 香料 増粘剤(グァーガム)

◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 真鯛フライ 県産ポークぎょうざ 豆腐 大豆 打ち豆
うららのドレッシング お米のムース 県産小麦入りコッペパン 塩こうじ

です。



ひ ょうび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくる もとなるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とどめるもとなるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーの もとなるしよくひん (き)	
14日 (月)	①ごはん ②にくじゃが ③あおなとくきわかめのいためもの ④あじつけにぼし ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③くきわかめ ④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ いんげん こんやく ②③にんじん ③こまつな	①ごはん ②じゃがいも あぶら ②④さとう ③ごまあぶら	609 23.7
15日 (火)	①むぎごはん ②なっとう(●たれ) ③あつあげのオイスターソースいため ④だいこんとかいそうのサラダ (◆あおじドレッシング) ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ③ぶたにく あつあげ ④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③たまねぎ チンゲンサイ もやし ピーマン しょうが にんにく ③④にんじん ④だいこん	①ごはん むぎ ●たれ【小麦 鯖 大豆】 ③オイスターソース【小麦 大豆】 あぶら てんぷん ◆あおじドレッシング 【小麦 大豆】	651 25.8
16日 (水)	①チキンライス ②ベーコンとやさいのソテー ③ジュリアンスープ ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	①とりにく ②ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	①③にんじん たまねぎ ②キャベツ とうもろこし ③だいこん はくさい パセリ ④パインアップル(かん)	①ごはん ①②あぶら	576 19.1
17日 (木)	①コッペパン ②にこみハンバーグ(●ハンバーグ) ③もやしとにらのいためもの ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう	●ぶたにく とりにく ⑤ぎゅうにゅう	●④たまねぎ ②トマト(かん) ③もやし いら ④たけのこ キャベツ にんじん ねぎ	①パン【乳 大豆】 ●でんぷん パンこ ②さとう ③あぶら ④ごまあぶら はるさめ	633 26.2
18日 (金)	①ごはん ②やきそば ③ちくぜんに ④はくさいのびたし ⑤ぎゅうにゅう	②さば ③とりにく ちくわ【大豆 小麦】 ⑤ぎゅうにゅう	③こんにやく ほしいたけ だいこん ごぼう いんげん ③④にんじん ④はくさい	①ごはん ③あぶら さとう	720 29.3
21日 (月)	①むぎごはん ②さつまいもにぼしのごまがらめ ③かぶのいためもの ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	②にぼし ③ベーコン ④あぶらあげ わかめ みそ ⑤ぎゅうにゅう	③かぶ かぶのは レモンかじゅう ④たまねぎ にんじん ねぎ	①ごはん むぎ ②さつまいも ごま さとう あぶら ③ごまあぶら	654 22.3
22日 (火)	①コーンチャめし ②れんこんいりとりつくね ③ごますあえ ④はくさいのすましじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく【大豆】 ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	①とうもろこし ②れんこん ごぼう ④たまねぎ ③きゅうり もやし ③④にんじん ④はくさい ねぎ	①ごはん あぶら ②さいとも パンこ でんぷん ぶたあぶら ②③さとう ごまあぶら ③ごま ④ふ	606 21.6
23日 (水)	きんろうかんしゃのひ				
24日 (木)	①けんさんこむぎいりコッペパン ②まだいのフライ ③まいたけのソテー ④うちまめいりコーンポタージュ ⑤ぎゅうにゅう	②まだい ④とりにく うちまめ ④⑤ぎゅうにゅう	③キャベツ まいたけ ③④にんじん ④たまねぎ パセリ とうもろこし	①パン【乳 大豆】 ②パンこ てんぷん ②③④あぶら ④ポタージュのもと 【乳 鶏 小麦 豚】	653 28.5
25日 (金)	①ごはん ②あつやきたまご ③だいこんとさといものうまに ④きゃろふくとツナのいりに(●ツナ) ⑤うめぼし ⑥ぎゅうにゅう	②たまご【大豆 小麦】 ③ぶたにく ●まぐろ ⑥ぎゅうにゅう	③こんにやく だいこん いんげん しょうが ③にんじん ④きゃろふく(にんじん) ⑤うめ しそ	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③さいとも ●こめあぶら ③④あぶら	668 26.8
28日 (月)	①ごはん ②ふくいけんさんポークのあげぎょうざ ③キャベツのしおこうじいため ④ちゅうかスープ ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ④とうふ ⑤たまご 乳【大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	②いら にんにく しょうが ②③キャベツ ③④にんじん ④たまねぎ ねぎ	①ごはん ②おむぎこ てんぷん オリーブあぶら ②⑤さとう ③しおこうじ あぶら ④ごまあぶら ⑤こめこ みずあめ	685 20.3
29日 (火)	①ごはん ②こあげのふくめに ③もやしとベーコンのいためもの ④なめこじる ⑤ぎゅうにゅう	②あつあげ ③ベーコン ④みそ ⑤ぎゅうにゅう	③もやし ③④にんじん ④だいこん なめこ えのきたけ たまねぎ	①ごはん ②さとう ③あぶら	596 23.0
30日 (水)	①むぎごはん ②じゃがいものそばろに ③あおなのおかかいため ④かみかみチップ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③かつおぶし ④にぼし こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが ②③にんじん ③こまつな キャベツ	①ごはん むぎ ②じゃがいも あぶら ②④さとう ④ごま	652 25.0

* 〇は、そのほかのたべものです。

* 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

* 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

* 【 】はアレルギーです。

* 給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

* ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	637kcal	24.5g	18.3g	90.8g	2.2g